

# Träningsprogram 2012



Hej alla,

Som ni kanske vet kommer jag inte att vara kvar som tränare kommande år då jag skall jobba hos SGF. Jag kommer dock fortsätta men då i styrelsen och som ordförande för JK. Vi håller just nu på med att rekrytera en tränare för 2012 och här kommer nu en inbjudan till vissa av de saker som kommer att ske det kommande året. Förra året blev på många sätt en succé. Nästan 100 nybörjare och en växande skara juniorer är vi mycket glada över. Vi kommer att fortsätta jobba hårt med att rekrytera nya golfare och ta hand om de som finns som medlemmar.

## Utbildningar/träningsgrupper 2012

I översikten kan du se vilka tider och dagar som gäller för respektive träning. Beroende på intresset kan förändringar ske. Under sommaren blir det ett speciellt träningsprogram som vi återkommer om senare.

### **Nybörjarintroduktion (Nyb.In.)**

Som nybörjare går du en kortare introduktion där du får lära dig de viktigaste sakerna kring de olika slagen samt en teoridel som handlar om säkerhet och banvård. Du får spela på 9-hålsbanan direkt efter genomförd kurs. Vi kör kurser under tre olika veckor som finns utsprida på året. Dessa är veckorna 17, 23 och 34.

Anmälan sker på hemsidan, per mail eller telefon till kansliet och kan ske redan nu. Känner du någon som funderar på att börja - sprid denna information!

Träningsavgift: 600 kr

### **Nybörjarträning (Nyb.Trän.1,2,3 och 4)**

Har du genomgått kursen men behöver mer träning så är detta alternativet för dig. Träning riktar sig främst till nybörjare och spelare med HCP 36+ men det går utmärkt för andra spelare att delta. Träningsdagar är tisdagar och onsdagar, träningen är 60 min. På tisdagar är det swingträning och på onsdagar är det närspel. Du anmäler dig per mail eller telefon till kansliet senast på måndagen före. Se hemsidan för vilka veckor som träningen genomförs.

Träningsavgift: 80 kr per tillfälle, 210 kr för köp av 3-pack och 410 kr för 6-pack

Startvecka: ca v. 17

### **Nybörjarspel (Ny.Spel)**

För att hjälpa dig in i spelet kommer vi att anordna spel på 9-håls banan, detta sker mellan 17.00 och 19.00 på tisdagar. Se hemsidan för vilka veckor detta sker.

Spelavgift: 0 kr för medlem, 150 kr per tillfälle eller 5-pack för 600 kr.

Startvecka: ca v. 18

### **Seniorträning (Dam1-2, Herr 1-2)**

Detta är sedan flera år tillbaka en populär träningsform där du tränar i en fast grupp, på fast tid och dag under 8 veckor. Den återkommande träningen gör att du får en kontinuerlig uppföljning av mig som tränare samt får träna på ett effektivt sätt. Vi startar träningen med en gemensam introduktion med alla grupperna. Nytt för i år är att vi genomför gemensam träningsdag på en helg under våren samt har en gemensam tävling som avslutning på hösten. Det kommer att finnas två grupper för herrar, två grupper för damer. Se översikt av veckoschema för tid och dag för respektive grupp. Anmälan sker på hemsidan.

Träningsavgift: 895 kr

Startvecka: ca v. 18

### **Juniorträning (J1,J2,J3)**

Vi kommer att ha tre olika typer av juniorträning som huvudsakligen är indelade efter ålder. De tre olika är:

J1: 6-11 år (indelning vid fler grupper sker efter ålder)

J2: 12-14 år

J3: 15 år -

Mer information och kallelse till träningen skickas senare ut till varje medlem.

Träningsavgift: ingår i medlemskapet, avgifter vid läger, utflykter och andra extra aktiviteter kommer att utgå.

Startvecka: ca v. 18

### **Individuella lektioner & Lektionspaket**

För dig som vill träna ensam eller tillsammans med en annan person på just den saken som du vill. Du kan tillsammans med någon om gruppträningarna sätta samman en riktigt bra "paket" där du kombinerar gruppträningen med enskilda lektioner.

25 min. lektion - 220 kr

40 min. lektion - 400 kr

Lilla Paketet - 1 st. 40 min. och 2 st. 25 min. - 650 kr

Stora Paketet - 2 st. 40 min. och 2 st. 25 min. - 1000 kr

Du bokar lektionerna direkt med mig per mail eller telefon. Paketerna köps i shopen.

Startvecka: ca v. 15

## **Översikt av träningsprogram 2012**

Starttid/Dag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Söndag
13.00					
14.00					J1
15.00					J1
16.00					
17.00		Ny.Spel J3			J3
18.00	Herr 1	Ny.Spel J3		Dam1 J2	J3
19.00	Herr 2	Nyb.Trän.1	Nyb.Trän.3	Dam2 J2	
20.00		Nyb.Trän.2	Nyb.Trän.4		

Med vänlig hälsning

**Calle**

070-5440476

[cj.gustavsson@gmail.com](mailto:cj.gustavsson@gmail.com)